

ឯកសារព័ត៌មានអំពីក្រុមចំណីអាហារ #7

ប្រការដែលអ្នកត្រូវយល់ដឹងអំពីក្រុម

WWW.HEALTHOREGON.ORG/
FOODSAFETY

ធាតុបង្កអាលែកហ្សឺ

OAR 333-150-0000 ជំពូកទី
1-201.10(B); 2-102.11(C)(9);
3-602.11 (B)(5)

1-201.10(B)
"ធាតុបង្កអាលែកហ្សឺចំណីអាហារ
ចម្បង" មានន័យថាជា:

(a) ទឹកដោះគោ ស៊ុត ត្រី (ដូចជា
ត្រីបាស ត្រីអណ្តាតឆ្កែ ត្រីមីរុយ
និងរូបទាំងសត្វទឹកមានសំបករឹង
ដូចជា ក្តាម បង្កង ឬបង្កា) គ្រាប់
ផ្លែឈើ (ដូចជា អាល់ម៉ុន
ភីកាន ឬរលណាក់) ស្រូវសាលី
សណ្តែកដី និងសណ្តែកសៀង ឬ
(b) គ្រឿងផ្សំចំណីអាហារដែលមាន
ផ្ទុកប្រូតេអ៊ីនបានមកពីអាហារ
ដែលបានបញ្ជាក់នៅក្នុង
កថាខណ្ឌរង (1)(a) នៃផ្នែកនីមួយ
នៃនេះ។

2-102.11(C)(9)
ការពណ៌នាអំពីអាហារដែលបាន
កំណត់អត្តសញ្ញាណថាជាធាតុបង្ក
អាលែកហ្សឺចំណីអាហារចម្បង និង
រោគសញ្ញាដែលធាតុបង្កអាលែក
ហ្សឺចំណីអាហារចម្បងអាចបង្ក
ឡើងទៅលើបុគ្គលដែលងាយគ្រោះ
ដែលមានប្រតិកម្ម
អាលែកហ្សឺ។^{PF}

3-602.11(B)(5)
ឈ្មោះប្រភពអាហារសម្រាប់ធាតុ
បង្កអាលែកហ្សឺចំណីអាហារចម្បង
ដែលមាននៅក្នុងអាហារ លើក
លែងតែប្រភពអាហារនោះគឺជា
ផ្នែកមួយដែលមានស្រាប់នៃឈ្មោះ
គ្រឿងផ្សំពាក់ព័ន្ធជាទូទៅ ឬ
ធម្មតា (ចូលជាធរមាននៅថ្ងៃទី
1 ខែមករា ឆ្នាំ 2006)។^{PF}

ហេតុផលសុខភាពសាធារណៈ:
អាលែកហ្សឺចំណីអាហារ គឺជា
ប្រភេទប្រតិកម្មជាក់លាក់មួយ
ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងប្រព័ន្ធ
ការពាររាងកាយ។ រាងកាយផលិត
អង់ទីករចំពោះចំណីអាហារ។
នៅពេលដែលចំណីអាហារជាក់
លាក់មួយត្រូវបានវិលាយ និង
ភ្ជាប់ខ្លួនជាមួយនឹងអង់ទីករ
បុគ្គលនោះមានប្រតិកម្មអាលែ
កហ្សឺ។

អ្នកទទួលបានបន្ត ត្រូវតែអាចពណ៌នាអំពី
ធាតុបង្កអាលែកហ្សឺចំណីអាហារចម្បង និង
រោគសញ្ញាដែលធាតុបង្កអាលែកហ្សឺ
ចំណីអាហារចម្បងអាចបង្កឡើងទៅលើ
បុគ្គលដែលងាយគ្រោះដែលមានប្រតិកម្ម
អាលែកហ្សឺ។

យោងតាមបណ្តាញ Food Allergy &
Anaphylaxis Network ប្រជាជនអាមេរិក
ម្នាក់ក្នុងចំណោម 25 នាក់រាយការណ៍ថា
មានអាលែកហ្សឺចំណីអាហារ គោដើមដ្ឋាន
នានាទំនងមានការកើនឡើងចំនួន
អតិថិជនដែលត្រូវរអាហារពិសេស ([http://
www.foodallergy.org/section/welcoming-
guests-with-with-food-allergies](http://www.foodallergy.org/section/welcoming-
guests-with-with-food-allergies))។

អាហារចំនួនប្រាំបីមុខ កំណត់ឱ្យ 90% នៃ
ប្រតិកម្មអាលែកហ្សឺចំណីអាហារទាំងអស់។
អាហារទាំងនោះរួមមាន:

1. ទឹកដោះគោ (ឧ. ប៊ី យ៉ាអ៊ូ ឈីស
សូតូឡាទឹកដោះគោ កាវ៉េម និងបង្កែម)
2. ស៊ុត (គ្រាប់យ៉ាងដែលលាយស៊ុត)
3. សណ្តែកដី
4. គ្រាប់ផ្លែឈើ (ឧ. រលណាក់ អាល់ម៉ុន
កៅឡាក់ គ្រាប់ស្វាយចន្ទី គ្រាប់រិករាយ
និងភីកាន)
5. ត្រី (ឧ. ត្រីអណ្តាតឆ្កែ ត្រីសាម៉ុង ត្រី
បាស និងត្រីមីរុយ)
6. សត្វទឹកមានសំបក (ឧ. ក្តាម បង្កង
និងបង្កា)
7. ស្រូវសាលី (ឧ. រ៉ូដ ម្សៅ ម្សៅខាប់
(roux) កម្ទេចនំប៉ុង បង្កែម ដុំស៊ុប
និងគ្រឿងបន្ថែមសជាតិមួយចំនួន)
និង
8. សណ្តែកសៀង (ឧ. តៅហ្វី និង
ទឹកស៊ីអ៊ីរ)។

ប្រភេទអាហារដែលគ្រោះថ្នាក់រួមមាន
បង្កែម ទឹកជ្រលក់ សាឡាដ៍ច្រើនមុខ អាហារ
ប៊ូហ្វេ អាហារបំពង និងអាហារដែលមាន
គ្រឿងផ្សំច្រើនមុខ។

អាលែកហ្សឺចំណីអាហារ អាចជាការឆ្លើយតប
យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះការបរិភោគចំណីអាហារ
ឬសារធាតុបង្កអាហារមួយចំនួន។
ចំពោះអ្នកដែលងាយគ្រោះ ប្រតិកម្មនេះ
អាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មាននាទី ឬ
ប៉ុន្មានម៉ោង ហើយរោគសញ្ញាអាចមានចាប់
ពីកម្រិតស្រាលរហូតដល់កម្រិតដែលគំរាម
កំហែងដល់អាយុជីវិត។ ប្រតិកម្មអាលែកហ្សឺ
អាចរួមមាន កន្ទួលក្រហម ស្បែកឡើង
ក្រហម ឬកន្ទួលរមាស់ អារម្មណ៍សើប ឬ
រមាស់ក្នុងមាត់ មុខ អណ្តាត ឬហើម
បបូរមាត់ ក្អក និង/ឬ រាករូស ចុកមូលពោះ
ក្អក ឬពិបាកដកដង្ហើម វិលមុខ និង/ឬ
ធ្វើដេច ហើមបំពង់ និងបំពង់សំឡេង



**ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន គ្រាន់តែបរិមាណ
តិចតួចបំផុតនៃធាតុបង្កអាលែកហ្សឺក្នុង
អាហារ ក៏អាចបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មអាលែកហ្សឺ
បានដែរ។**

ព្រមទាំងពិបាកដកដង្ហើម។ ប្រសិនបើអ្នក
កត់សម្គាល់ឃើញថាមានប្រតិកម្ម សូមជូន
ដំណឹងដល់អ្នកគ្រប់គ្រង។

ប្រសិនបើអតិថិជនស្ថិតក្នុងស្ថានភាព
លំបាកខ្លាំង សូមទូរសព្ទទៅលេខសង្គ្រោះ
បន្ទាន់ 911 និងនៅជាមួយអតិថិជនរហូត
ទាល់តែជំនួយមកដល់។

អាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារ

អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង



មនុស្សរាប់លាននាក់មានអាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារដែលអាចមានកម្រិតចាប់ពីស្រាលរហូតដល់កម្រិតដែលគំរាមកំហែងដល់រាយជីវិត។

ធាតុបង្កអាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារទូទៅបំផុត



សណ្តែកដី



គ្រាប់ផ្លែឈើ



ត្រី



សត្វទឹកមានសំបក



ស៊ីត



ទឹកដោះគោ



ស្រូវសាលី



សណ្តែកសៀង

***** សូមទុកឱ្យភ្ញៀវជាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តដែលផ្អែកលើព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ដោយខ្លួនឯងជានិច្ច។

នៅពេលដែលភ្ញៀវប្រាប់អ្នកថា មានបុគ្គលណាម្នាក់នៅក្នុងពិធីជប់លៀងរបស់គាត់ដែលមានអាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារ សូមអនុវត្តតាម R ទាំងបួនដូចខាងក្រោម៖

- **Refer (បញ្ជូន)** ក្តីបញ្ជូនអ្នកអាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែក ឬអ្នកទទួលបន្ទុក។
- **Review (ត្រួតពិនិត្យ)** អាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារជាមួយអតិថិជន និងពិនិត្យមើលស្លាកត្រៀមផ្សំ។
- **Remember (ចងចាំ)** ក្នុងការពិនិត្យមើលនីតិវិធីរៀបចំអាហារ រកមើលការប៉ះពាល់ឆ្លងគ្នាដែលអាចកើតមាន។
- **Respond (ឆ្លើយតប)** ទៅនឹងអតិថិជន និងជម្រាបអតិថិជនអំពីលទ្ធផលដែលអ្នករកឃើញ។

***** ប្រភពនៃការប៉ះពាល់ឆ្លងគ្នា៖

- ខ្លាញ់ចម្អិនអាហារ ការខ្ចាត និងចំហាយចេញពីការចម្អិនអាហារ។
- អាហារដែលផ្ទុកធាតុបង្កអាលែកហ្ស៊ី ទៅប៉ះ ឬមកប៉ះជាមួយនឹងអាហារដែលគ្មានសារធាតុអាលែកហ្ស៊ី (ឧ. នំម៉ាហ្វីនដែលមានគ្រាប់ផ្លែឈើ ប៉ះជាមួយនំម៉ាហ្វីនដែលគ្មានគ្រាប់ផ្លែឈើ)។

បរិក្ខារអាហារនានាដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ការកែច្នៃអាហារដែលគ្មានសារធាតុអាលែកហ្ស៊ី ត្រូវតែលាងសម្អាត និងសម្លាប់មេរោគឱ្យសព្វមុនពេលប្រើប្រាស់។

- សម្ភារៈប្រើប្រាស់ទាំងអស់ (ឧ. ស្លាបព្រា កាំបិត ដែកកូរ តង្កៀប) ជ្រញ បាន ឆ្នាំ ខ្លះ ថាស ផ្ទៃរៀបចំអាហារ។
- ចង្ក្រានបំពង និងចង្ក្រានអាំង។
- លាងសម្អាតដៃ និងផ្លាស់ប្តូរស្រោមដៃបន្ទាប់ពីចាប់កាន់ធាតុបង្កអាលែកហ្ស៊ីចំណីអាហារដែលអាចមាន។

***** ប្រសិនបើភ្ញៀវមានប្រតិកម្មអាលែកហ្ស៊ី សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខសង្គ្រោះបន្ទាន់ 911 និងជូនដំណឹងដល់គណៈគ្រប់គ្រង។

